Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 104

Rubrik: La santé en bref

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Spitex Ville et Campagne

Soins et assistance à domicile: tout par un seul prestataire

- **Soins individuels**
- **Service fiable et flexible**
- **Visites à l'heure convenue**
- **Soins par une personne ou équipe régulière et familière**

NOUS VOUS ACCORDONS VOLONTIERS NOTRE TEMPS!

JE SUIS INTÉRESSÉ À:

☐ Informations générales sur les offres de soins, d'assistance et d'aide au ménage

☐ Informations sur l'offre de prestations en matière de démence

☐ Produits d'incontinence sanello®

☐ Affiliation en tant que membre (frs. 27.– par année)

☐ Veuillez me contacter svp.

Nom / Prénom

Rue

NPA / Localité

Téléphone / E-mail

Prière de retourner à:

Spitex pour la Ville et la Campagne SA
Worbstrasse 46 | Case postale 345
3074 Muri b. Berne | T 0844 77 48 48
www.homecare.ch

GP_2_2018

LA SANTÉ EN BREF

Danger Ne mangez pas le bout du cornet de la glace!

Allons donc! Selon une étude menée par un chimiste de l'Université d'Utrecht, il ne faudrait plus manger la pointe en chocolat de certains cornets de glace. Elle contiendrait en effet bien plus de mauvaises graisses que la boule de glace elle-même. Ceux qui considèrent cette partie comme la meilleure n'ont plus qu'à pleurer. Rappelons que les graisses saturées causent notamment des problèmes cardiovasculaires et peuvent augmenter le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Nutrition Vive la pistache!

Bon à savoir. Parmi les fruits à coque, ce sont les pistaches qui présentent le plus bas taux de lipides (47 g sur 100 g), suivies des amandes (53 g). A l'autre bout du classement, on trouve les noix du Brésil (66 g) et les noix de macadamia (72 g). Bref, on n'abuse pas de ces gourmandises à l'apéro, même si elles contiennent majoritairement du bon gras!

Ostéoporose Les probiotiques sont efficaces

Spectaculaire. Après avoir consommé quotidiennement des probiotiques pendant un an, des femmes ont vu leur perte osseuse réduire de moitié. C'est ce qu'a montré une étude suédoise. Pour rappel, plus on vieillit, plus nos os deviennent fragiles et poreux. La majorité des femmes de plus de 80 ans sont d'ailleurs atteintes d'ostéoporose. Et le moindre choc, comme une chute, peut alors entraîner une fracture. «Un traitement à base de probiotiques peut être un moyen efficace et sûr de prévenir, dans le futur, l'apparition de l'ostéoporose chez de nombreuses personnes», affirment les chercheurs.

Malbouffe On pouvait s'en douter

Les aliments ultra-transformés, ce n'est pas bon pour la santé. On pouvait s'en douter, mais une étude parue dans l'*American Journal of Gastroenterology* le confirme. Barres chocolatées, plats surgelés ou petits pains en sachets peuvent provoquer des troubles digestifs, tel le syndrome du côlon irritable.

Esmeralda Edenberg, dionisvero et Aleaimage

Cardio On dit merci à la mangue

D'accord, ce n'est pas vraiment un fruit local. N'empêche: la mangue serait un fruit sain pour la santé du cœur ainsi que les vaisseaux et pourrait même être un atout naturel dans la réduction du risque de maladies cardiovasculaires. Dans le détail et selon les résultats d'une étude présentée à l'American Society for Nutrition, sa richesse en polyphénols — dont la mangiférine, la quercétine, la gallotannine et l'acide gallique — aurait un effet très bénéfique sur la pression artérielle systolique des femmes ménopausées.

30%

LA DIMINUTION DU RISQUE D'AVC EN PÉDALANT RÉGULIÈREMENT.

Tabagisme Strasbourg purifie ses espaces verts

C'est fait. Depuis le 1er juillet, Strasbourg a interdit la cigarette dans les parcs et les jardins publics. Les fumeurs auront néanmoins le temps de s'y habituer. Après une phase d'expérimentation en 2018, la verbalisation entrera en vigueur seulement en 2019. L'amende sera alors de 68 euros.

Sommeil Dormez avec vos chaussettes !

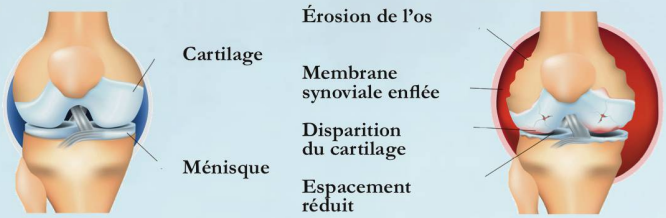
On dit que c'est un tue-l'amour que de dormir avec ses chaussettes. Peut-être. Il n'empêche que cela favorise un sommeil de qualité. La sensation d'avoir chaud aux petons accélère en effet l'endormissement. Comment? Lorsque la température des pieds augmente, les vaisseaux sanguins se dilatent. Conséquence: le sang circule mieux. Et cela signale au cerveau qu'il est temps de dormir.

CARTILAGES et ARTICULATIONS

Le Collagène joue un rôle essentiel pour la bonne santé de nos articulations. Mais l'alimentation moderne ne nous fournit plus suffisamment de collagène et nous devrions consommer beaucoup plus d'aliments qui en contiennent : fond de veau, couennes, rognons, tripes, bouillons gras, etc.

Le manque de collagène provoque des raideurs matinales et entraîne une usure des cartilages pouvant conduire à l'arthrose. Des douleurs handicapantes et insupportables apparaissent qui pourrissent la vie et diminuent la mobilité.

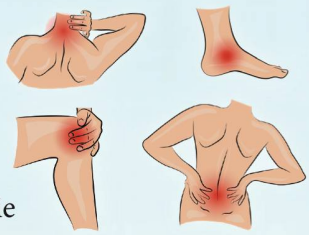
Pour conserver votre souplesse et votre joie de vivre, un apport complémentaire en collagène s'avère incontournable. Des milliers de témoignages le prouvent : on constate une augmentation de la souplesse le matin, la journée et le soir !



Un hydrolysat de collagène, découvert en Suisse, peut complémenter idéalement votre alimentation : le

GELAFORM PROTEINE + «GOLD»

- ✓ un cartilage en bon état malgré les années
- ✓ des articulations souples
- ✓ des tendons résistants
- ✓ des ongles et des os solides
- ✓ une chevelure saine et fournie



Dès aujourd'hui dites OUI à plus de mobilité grâce au BON ci-dessous : **1 boîte vous sera offerte !**

Profitez de cette Action spéciale réservée exclusivement aux lecteurs de Générations et commandez 1 boîte de Gelaform Protéine+ «Gold». Une 2ème Boîte vous sera offerte… gratuitement !

1 acheté = +1 Gratuit

BIO-GESTION

Pour votre bien-être depuis 1983

Offre spéciale réservée exclusivement aux nouveaux clients :

1 Boîte de Gelaform Protéine+ «Gold» au prix de CHF 99.50 **+ 1 boîte offerte**.

☐ **OUI, je profite de cette offre et je vous commande 2x Gelaform Protéine+ «Gold» au prix exceptionnel d'un seul, soit CHF 99.50**

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Code Postal : _____

Lieu : _____

Date : Signature :

Retournez ce Bon à :

Bio-Gestion SA
Imp. Champ-Colin 6
Case postale 2164
1260 Nyon 2

info@biogestion.ch
www.biogestion.ch

Tél. 0848 85 26 26